

## CROQUETAS DE POLLO Y BROCOLI.

 3 porciones

### INGREDIENTES

- 2 tazas de brócoli cocido [368 g]
- 150 gramos de pechuga sin piel desmenuzada
- 1/4 taza de cebolla cocida [53 g]
- 120 gramos de huevo de gallina, entero, crudo [2 unidades]
- 40 gramos de queso descremado, untable [2 cucharadas]
- 1/2 taza de avena instantánea preparada [117 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el brocoli, y cocinar el pollo, luego desmenuzar.
- 2º Rehogar cebolla con aceite [1 cucharadita]
- 3º Procesar en licuadora ó minipimer el brocoli, con la pechuga y el huevo.
- 4º Agregarle condimentos a la preparación [pimienta, ajo en polvo, cúrcuma, sal y/ó especia a elección]
- 5º agregarle la cebolla y 1/2 taza de avena.
- 6º Formar bolitas con la preparación y luego aplastarlas con forma de hamburguesa, colocar en fuente previamente aceitada.
- 7º Colocar en el horno, aprox. 30 min, hasta verlas doraditas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [283 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	199 kcal	10 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	74 mg	209 mg	70 %
SODIO	43 mg	121 mg	5 %
H. CARBONO	5 g	13 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	-